



A SCUOLA DI CRE-AZIONI LABORATORIO SULLE EMOZIONI

conoscere le emozioni,
imparare a sentirle, a gestirle, ad esprimerle
per promuovere l'intelligenza emotiva

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI CON I GENITORI

San Marco dei Cavoti 18 e 23 / 05; Molinara 25 / 05; Foiano 30 / 05

In questo laboratorio proponiamo di intraprendere un breve viaggio che ci porti alla ricerca di un maggiore contatto con le nostre emozioni. Le emozioni sono una parte imprescindibile di noi stessi.

Potremmo riduttivamente definirle come delle risposte automatiche che l'uomo ha sviluppato nel corso dell'evoluzione e che hanno la funzione di preservare la nostra sopravvivenza come individui e come specie.

Esse influenzano le nostre scelte, le nostre reazioni, il nostro agire, il nostro benessere, la nostra salute. Esse, in alcuni casi, possono essere non percepite, non capite, sembrare incontrollabili o addirittura far perdere il controllo di noi stessi.

La capacità di riconoscere, esprimere, regolare le molteplici emozioni che si attivano in noi durante la quotidianità viene chiamata da vari autori Intelligenza Emotiva.

Il lavoro che ci proponiamo è di avvicinarci in modo graduale ad esse per acquisire maggiormente questa capacità.

Si tratta di un lavoro che non ha una effettiva conclusione e che ognuno porta avanti più o meno consapevolmente durante tutto il corso della sua vita.

Questo progetto non vuole avere la pretesa di un lavoro profondo ma piuttosto di uno stimolo, di un seme che possa magari avere dei risultati nel tempo e lasciando che ognuno possa approfondire quanto emerso autonomamente.

ATTIVITÀ ESPERENZIALI RIVOLTE AI GENITORI E AI DOCENTI

Previa una sintetica presentazione del progetto si intende invitare i genitori degli alunni coinvolti a provare direttamente sulla propria "pelle" le attività esperenziali proposte ai loro figli.

Questa proposta ha come intento di sottolineare ancora più a fondo il messaggio che un lavoro sulla gestione delle emozioni, che inizia da quando veniamo al mondo, non può avere un termine, così come non può avere un termine la crescita interiore di ognuno di noi. Siamo esseri in continua evoluzione e la gestione delle emozioni non sarà mai definitiva. Questo lavoro avrà un'efficacia sicuramente maggiore se più attori del sistema famiglia, come anche del sistema scuola, gli ambiti quotidiani con cui i nostri figli si trovano maggiormente ad interagire, saranno coinvolti. Quello che proponiamo è che anche i genitori si concedano la possibilità di affrontare il tema dell'evoluzione della gestione delle emozioni confrontandosi con

gli altri e condividendo difficoltà, potenzialità e capacità, in una situazione divertente, che a vederla dal di fuori potrà sembrare un gioco, ma il gioco stesso che spesso i bambini spontaneamente intraprendono nasconde una efficace palestra relazionale in cui si impara a gestire le proprie emozioni. La dimensione del gioco presuppone come elemento imprescindibile il divertimento, ma se impostato nel giusto modo, è il caso di dirlo, il gioco si fa serio.

TEATRO DELL'OPPRESSO

In questo unico incontro con i genitori si utilizzerà il teatro dell'oppresso (TdO) usato nell'incontro conclusivo rivolto agli studenti e di avvalerci dell'appoggio di una persona con maggiore esperienza nel suo utilizzo. Formalizzato da Augusto Boal, il Tdo, utilizzato in genere per affrontare tematiche sociali, ci offre la possibilità di un profondo coinvolgimento e di un confronto alla pari sui temi maggiormente sentiti come importanti, in una situazione protetta. Il TdO usa la rappresentazione teatrale e tutta una serie di tecniche allo scopo non di mettere in scena uno spettacolo di intrattenimento ma per vivere fittiziamente delle situazioni emotivamente cariche, delle situazioni di conflitto in cui si può individuare più o meno chiaramente dei personaggi che potremmo definire oppressi e altri come oppressori. In questo modo risulta più facile analizzarle e nel contempo suggerire un ventaglio di soluzioni per gestire tali situazioni, soluzioni non calate dall'alto ma prodotte direttamente durante il lavoro dagli stessi partecipanti.

PROGRAMMA

date degli incontri

18 / 05 / 2017 - San Marco dei Cavoti per i genitori delle terze

23 / 05 / 2017 - San Marco dei Cavoti per i genitori delle prime e delle seconde

25 / 05 / 2017 - Molinara

30 / 05 / 2017 - Foiano

17,00 - breve introduzione degli obiettivi del progetto

16,00 - lavoro esperienziale con l'ausilio delle tecniche utilizzate nel TdO

18,30 - confronto sul lavoro svolto



La
Bussa  la
S.C.A.R.L.

a cura di
Giovanna Polzella - Psicologa, Psicoterapeuta
Tiziana Tripaldella - Dottoranda in Psicologia
Giulio Michele - Psicologo